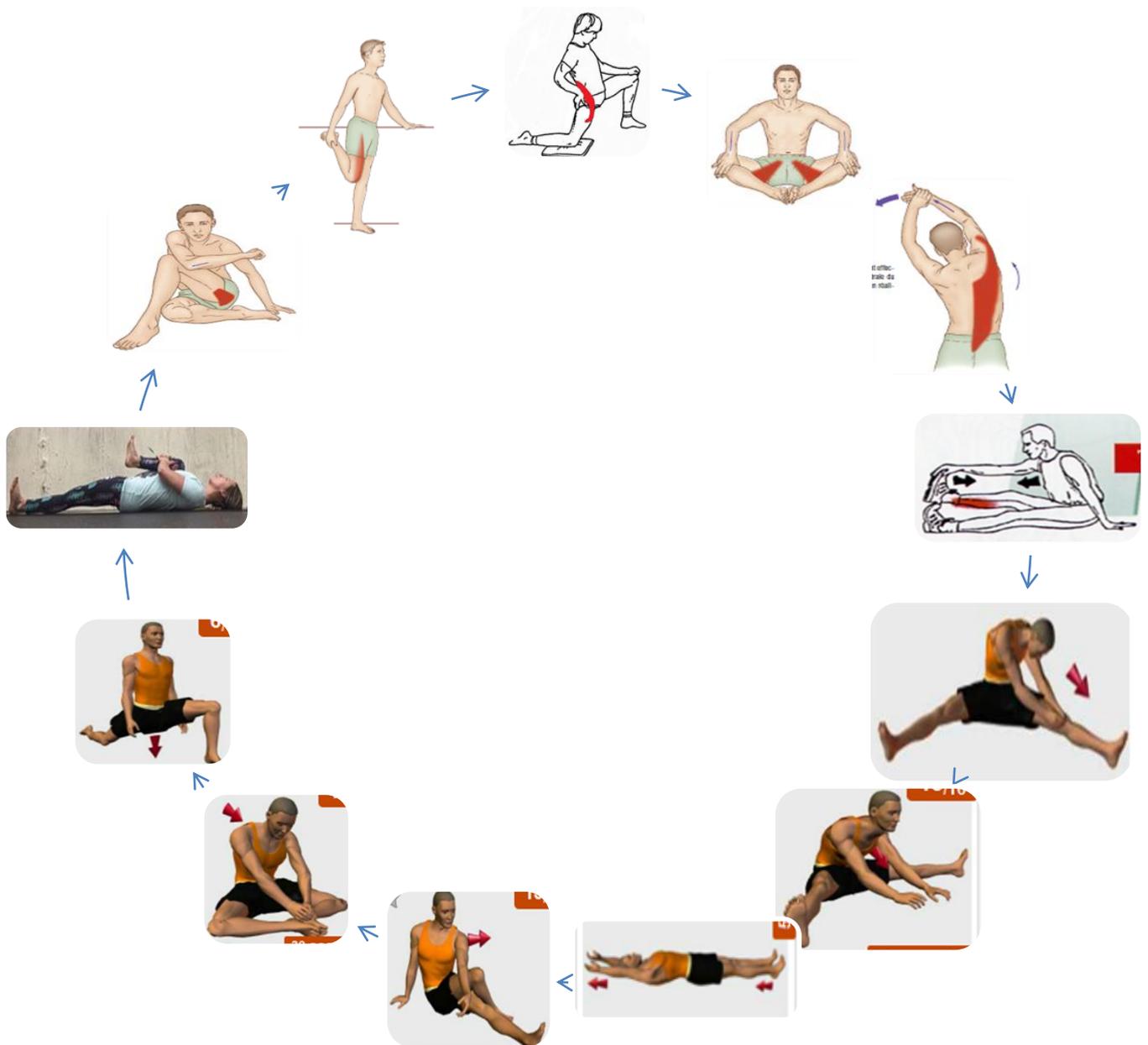


ETIREMENTS Fin de Séance



A faire après chaque séance

Maintenir l'étirement entre 20s et 30s avant de changer,

Rappel : l'étirement ne doit pas faire mal, ce doit être un début de douleur agréable

Ordre de votre choix